



## L'ÉCHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 20

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
Courgette 250g	0,75€
Fèves 500g	1,50€
1 salade	1,00€
Radis 1 botte	1,50€
Pommes de terre 600g	3,00€
Oignons 500g	1,37€
Carottes 1 botte	2€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11€</b>

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Courgette 250 g	0.75
Fèves 500g	1.50€
2 salades	2€
Radis 2 bottes	3 €
Pommes de terre nouvelles 1kg	5€
Oignons 500g	1.37€
Carottes 1 botte	2€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.62</b>

Paroles de jardinier :

« ...*Encore des salades !* »

Pour planter les salades, il faut d'abord préparer le sol avec le rotobèche qui le retourne puis le cultirateur qui l'affine.

Nous posons une bâche pour éviter la pousse de mauvaises herbes et pour réchauffer le sol. Ainsi les salades poussent plus facilement et sont plus propres à la récolte : moins d'efforts pour nous et pour vous des salades propres.

Ensuite nous faisons des trous au chalumeau dans la bâche, nous préparons un petit creux dans la terre avec les doigts pour y planter des minimottes de salades. Maintenant, si le temps est sec, nous arrosons et espérons une belle pousse.

Tanguy



## L'ÉCHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 20

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
Courgette 1	0,75€
Fèves 500g	1,50 €
1 salade	1,00€
Radis 1 botte	1,50€
Pommes de terre 600g	3,00€
Oignons 500g	1,37€
Carottes 1 botte	2€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11 €</b>

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Courgettes 250g	0.75€
Fèves 500 g	1.50€
2 salades	2 €
Radis 2 bottes	3 €
Pommes de terre nouvelles 1kg	5 €
Oignons 500 g	1.37
Carottes 1 botte	2 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.62€</b>

Paroles de jardinier :

« ...*Encore des salades !* »

Pour planter les salades, il faut d'abord préparer le sol avec le rotobèche qui le retourne puis le cultirateur qui l'affine.

Nous posons une bâche pour éviter la pousse de mauvaises herbes et pour réchauffer le sol. Ainsi les salades poussent plus facilement et sont plus propres à la récolte : moins d'efforts pour nous et pour vous des salades propres.

Ensuite nous faisons des trous au chalumeau dans la bâche, nous préparons un petit creux dans la terre avec les doigts pour y planter des minimottes de salades. Maintenant, si le temps est sec, nous arrosons et espérons une belle pousse.

Tanguy

Cette semaine Tanguy vous propose la recette :

« **Salade de crevettes et pamplemousse** »

*Ingrédients* : 2 avocats ; 2 pamplemousses roses ; 1 citron ; 20 crevettes roses décortiquées ; 4 càc de mayonnaise.

*Préparation* : Presser le citron pour en extraire le jus. Tailler les avocats en dés et les citronner. Eplucher les pamplemousses et tailler en petits dés. Dans un saladier, déposer les salades, les dés d'avocats, les dés de pamplemousse et les crevettes. Assaisonner avec la mayonnaise.  
Bon appétit !



*Les plants de salades partent au champ.*

**Trucs et astuces :** « **Gazon et lutte contre les pissenlits.** »

3 astuces si vous ne voulez pas utiliser de désherbant ou votre huile de coude pour les arracher :

- Couper la touffe de pissenlits à ras puis saupoudrer l'endroit de gros sel.
- Arroser chaque pied avec de l'eau bouillante ou mieux avec l'eau de cuisson des pâtes ou des pommes de terre.
- Pulvériser du vinaigre blanc au cœur de chaque touffe de pissenlits.

Cette semaine Tanguy vous propose la recette :

« **Salade de crevettes et pamplemousse** »

*Ingrédients* : 2 avocats ; 2 pamplemousses roses ; 1 citron ; 20 crevettes roses décortiquées ; 4 càc de mayonnaise.

*Préparation* : Presser le citron pour en extraire le jus. Tailler les avocats en dés et les citronner. Eplucher les pamplemousses et tailler en petits dés. Dans un saladier, déposer les salades, les dés d'avocats, les dés de pamplemousse et les crevettes. Assaisonner avec la mayonnaise.  
Bon appétit !



*Les plants de salades partent au champ.*

**Trucs et astuces :** « **Gazon et lutte contre les pissenlits.** »

3 astuces si vous ne voulez pas utiliser de désherbant ou votre huile de coude pour les arracher :

- Couper la touffe de pissenlits à ras puis saupoudrer l'endroit de gros sel.
- Arroser chaque pied avec de l'eau bouillante ou mieux avec l'eau de cuisson des pâtes ou des pommes de terre.
- Pulvériser du vinaigre blanc au cœur de chaque touffe de pissenlits.

--	--